**Persistir y Resurgir**

**Prácticas feministas de cuidados comunitarios, autonomía digital empática y comunicación sanadora.  
Vita Activa, 2022**

**Índice**

Prólogo………………………………………………………………………………………………………………………………..p, 2  
Resumen ejecutivo…………………………………………………………………………………………………………..p. 3

Introducción ………………………………………………………………………………………………….......................p, 4

Aprendizajes sobre cuidados comunitarios de la salud mental………………………….p. 4

Aprendizajes sobre autonomía digital empática…………………………………………………….p. 6

Aprendizajes sobre comunicación sanadora.…………………………....................................p. 8

Aprendizajes sobre Vita Fest .…………………………....................................................................p. 10

Nuestro trabajo en datos……………………………………………………………………………………………….p. 11

Conclusiones…………………………………………………………………………………………………………………….p. 16

Agradecimientos y Créditos …………………………………………………………………………………………p. 17

**Prólogo**

Cuando Vita apareció en mi vida, la pregunta que la invocó se me hizo carne: “¿quiénes cuidan a las que cuidan?”. Porque sí, activistas, periodistas y defensoras de derechos humanos ponemos el cuerpo en la lucha transfeminista e interseccional en todos los ámbitos, cada día de la vida. Cuidamos, construímos, rompemos, renacemos.

A medida que Vita se integró a mi vida y yo me integré a la de ella, nos reconocimos como compañeras. Claro, en un entorno tan hostil, debemos encontrarnos y acuerparnos para persistir. La llamada a la acción es cambiar todo lo que debe ser cambiado para vivir en paz, en espacios libres de violencias.

En 2022, el activismo a través de Vita Activa enseña y transforma, recordándonos la empatía necesaria para practicar seguridad digital y primeros auxilios psicológicos, la fuerza de la comunicación sanadora y la potencia que se requiere para acuerpar cuidados comunitarios en nuestros entornos.

En todas estas experiencias, la respuesta de aquella pregunta se hace presente porque quienes nos cuidamos somos nosotras; nos cuidamos entre nosotras y nosotres. Por esto, Persistir y Resurgir tiene su sentido político en plural y Ética feminista se escribe con “E” mayúscula, como Empatía.

Les presento con mucho gusto este reporte sobre los enormes logros de Vita Activa durante el 2021-2022. Lo llamamos **Persistir y Resurgir** reflejando el espíritu de fuerza, dignidad y lucha que se hace visible en cada caso de acompañamiento y las ganas de renovación que nos motivan y fortalecen cada día. Ojalá lo disfruten,

Nicole Martin

Directora Ejecutiva de Vita Activa

**Resumen ejecutivo**

En los pasados 18 meses pasaron 225 personas por nuestra línea, a quienes acompañamos con sororidad y corresponsabilidad; celebramos el [VitaFest](https://vita-activa.org/vita-fest/), en el cual +240 personas nos comprometimos a reflexionar sobre nuestra vida con perspectiva feminista y a favor de la salud integral. Resurgimos como equipa, con la integración de una nueva directora ejecutiva, Nicole Martin, y el crecimiento de las integrantes de la colectiva en unidad.

**Datos de los últimos 18 meses:**

**225 casos**

***Crear resiliencia en vez de dependencia.***

+680 horas de conversación en línea con usuarias y grupas de cuidados comunitarios.

90% se identifican como mujeres y 7% como personas no binarias.   
  
40% de nuestras usuarias son periodistas.

***Construir una cuerpa digital conjunta como Vita nos ayuda -tanto a acompañantes como a quienes acuden a la línea de ayuda- a sentirnos seguras, libres y resguardadas en el anonimato y la confidencialidad.***

Nuestras usuarias provienen de: Argentina, España, Bolivia, Brasil, Chile, Costa Rica, Colombia, Ecuador, EEUU, El Salvador, Guatemala, Honduras, Mexico, Nicaragua, Perú, Rumanía, Uruguay y Venezuela.

+53% de elles tienen menos de 30 años.

Las principales razones por las que nuestras usuarias recurren a Vita Activa son el cansancio crónico y el estrés, el acoso en línea y las violencias, la difusión de contenido íntimo sin consentimiento y el acoso y vigilancia digital.

***Vita ha sido capaz de generar espacios seguros para el reconocimiento de vulnerabilidades y la toma de decisiones y de “nombrar lo que nos duele” sin caer en la revictimización ni restándoles capacidades de acción.***

Además hablamos diariamente con +300 personas en nuestros círculos comunitarios.

**Introducción**

Luisa Ortiz Pérez

Para realizar este informe anual, las acompañantes de Vita Activa reunimos nuestros aprendizajes en el ejercicio de nuestra labor de escucha empática a personas que experimentan violencia en línea, cansancio, estrés y trauma. Enriquecimos estos saberes con las experiencias compartidas con aliades, colegas y compañeres durante nuestro magnífico Vita Fest. Nuestro fin: reflexionar sobre los tres grandes ejes que nos ocupan y preocupan además de pensar en lo que nos trae el futuro.

Salud mental y cuidados comunitarios, autonomía digital y comunicación sanadora son los tres ejes que describen las actividades que realizamos en nuestra línea de ayuda. Al brindar Primeros Auxilios Psicológicos y Digitales, nuestro compromiso refuerza el ejercicio del acompañamiento sororo y empático.

Enfrentar violencias en línea en espacios digitales y redes sociales es una realidad cotidiana para una gran porción de las personas que ejercen el periodisrmo, el activismo o que simplemente están presentes en Internet. Apoyarles a mitigar los efectos de estas violencias es una tarea ineludible que revela las grandes deudas que tienen las redes sociales, las corporaciones que las administran y los gobiernos que se sirven del odio para vigilar, reprimir y amedrentar con las ciudadanías digitales para convertirlo en un espacio habilitante para el ejercicio de los derechos humanos y el reconocimiento de las diversidades.

Nuestro compromiso, en Vita Activa es con las luchas individuales y con las grupas organizadas de mujeres, personas LGBTTIQ+, trabajadoras de medios y defensoras de la libertad de expresión, con todas aquellas que, para decidir estratégicamente cómo quieren abordar sus crisis en línea y cómo desean construir soluciones que funcionen en su contexto particular recurren a nuestra línea de ayuda.

Este 2022, dejamos la pandemia de Covid-19 en el espejo retrovisor, pero nos quedamos con otras pandemias sin resolver: la de la Violencia de Género y la del Trabajo de Cuidado sin remuneración, ambos fenómenos nos interpelan, ocupan y preocupan. Esto es **Persistir y Resurgir.**

**Aprendizajes sobre cuidados comunitarios y salud mental**

Cuando hablamos de salud mental nos enfrentamos a estigmas, discriminación, mitos urbanos y mucha mucha soledad. Nos vemos medidas por estándares imposibles de perfección y “normalidad”. Cuidar de nosotras mismas y de las demás personas se ha convertido en el verdadero desafío del mundo post-pandémico y un verdadero ejercicio de rebeldía.

***Al poner en práctica la ética del cuidado en el centro de nuestro análisis, aprendimos que debemos pasar del autocuidado a los cuidados comunitarios y establecer alianzas más sólidas, sororas y recíprocas. Solas no podemos sanar y resarcir los daños que las violencias nos generan.***

En las conversaciones durante el [VitaFest](https://vita-activa.org/vita-fest), durante en el Panel [‘Manejo de la Salud Mental](https://www.youtube.com/watch?v=ybS9277qD40&t=1484s)’ y el Taller ‘[Cuidados comunitarios de la salud mental](https://www.youtube.com/watch?v=UCa4bhG-fIs)’, definimos los cuidados comunitarios como:

***“una serie de acciones colectivas enfocadas a mantener y mejorar la salud y el bienestar grupal mediante la construcción en comunidad de un presente y un futuro que beneficia y mejora las condiciones de vida de nuestra comunidad”.***

Muchas y muches hemos estado encargadas de la salud y el cuidado por siglos y debido a esto, la riqueza, responsabilidad y potencialidad de estas prácticas comunitarias se concentra únicamente en un grupo de la sociedad, precarizándonos, restándonos oportunidades de crecimiento, alargando nuestras jornadas de trabajo y restándonos oportunidades para el goce, el descanso y la auto-realización.

Sostenemos que debemos reivindicar en el cuidado comunitario para la salud mental, valores y prácticas como la solidaridad, la reciprocidad, la igualdad y la redistribución equilibrada de las tareas de cuidado. Lograr materializar esta redistribución en línea y en el espacio físico mejora nuestro bienestar social y no deja a nadie afuera.

Reflexionamos sobre la centralidad de la vida digital como una extensión de nuestras vidas y realidades en los últimos años. En ella construimos espacios de encuentro y sostén; a la vez que también representan desigualdad, explotación, vigilancia y reproducen las violencias que nacen del espacio analógico.

Como integrantes de Vita Activa, periodistas y/o activistas, nos parece fundamental revisar nuestras prácticas de autoapoyo y de cuidados en comunidad para construir versiones de futuro reales y esperanzadas.

***La forma que hemos encontrado para ocupar el espacio digital sin violencia ni discriminación ha sido en espacios seguros y valientes. En ellos reconocemos las experiencias vividas de las mujeres y las diversidades en igualdad y de manera solidaria.***

Podemos formarnos y capacitarnos en colectiva para ampliar nuestro conocimiento sobre la cuerpa digital, cambiar la manera en que cuidamos de nosotres y cómo reivindicamos nuestro derecho a existir en línea sin violencia. Darle la vuelta de tuerca al algoritmo de las redes sociales para que nuestra participación sea más amplia, segura y no esté limitada por la forma en que nuestras interseccionalidades son normadas, categorizadas y juzgadas es trabajo de todes.

Sabemos que los cuidados comunitarios de la salud mental se pueden poner en práctica y disputar en el espacio digital. Al compartir estrategias y reconocernos entre nosotres combatimos la discriminación, inseguridad y desigualdad en las redes; pero sobre todo la soledad y el aislamiento. Recurrir a la comunidad para cuidar de nuestra cuerpa digital y física nos insta a informarnos, acompañarnos y sostenernos, a conocer la tecnología y ¡a hackear al patriarcado con ella!

**Algunos consejos sobre cuidados comunitarios y salud mental**

En Vita Activa creemos que el conocimiento y las herramientas de autoapoyo y cuidados comunitarios deberían estar a disposición de todas, todes y todos.

* La cuerpa no entiende de conceptos, entiende de sensaciones. Resulta importante tener siempre presentes herramientas que nos ayuden en el manejo de crisis emocionales.
* Los primeros auxilios psicológicos se refieren a una primera instancia de cuidados que puedes recibir cuando has experimentado una crisis personal o en comunidad. Sólo tú sabes lo que es mejor para ti.
* Buscar apoyo cuando acabes de sufrir el impacto de una noticia, un accidente o has vivido violencia digital o en la vida análoga a nivel personal o comunitario.
* Aplicadas en el momento justo, las conversaciones empáticas pueden reducir los efectos del trauma generado por las crisis en el largo plazo y permitirte retomar el control sobre ti misma y tus acciones.
* Los primeros auxilios psicológicos no son terapia. En algunos casos, las conversaciones empáticas pueden resultar insuficientes o inoportunas; es un acto de responsabilidad reconocer cuando necesitamos ayuda profesional y también una muestra de sororidad poner límites amorosos a nuestro acompañamiento cuando este sea el caso.
* Construir espacios y comunidades en los que reine la empatía y el respeto. Tus relaciones y contexto en momentos de crisis tienen la finalidad de acompañarte y apoyarte para entender lo que te está sucediendo, así como devolverte el control sobre tus acciones y reacciones. No juzgar tus vivencias, tomar las decisiones por tí o forzarte a decidir cuando no estás lista es una muestra clara de sororidad.
* Nos cuidamos al reconocer nuestro derecho a la desconexión, al pausar todo, apagar pantalla, cambiar de espacio. Al encontrarnos físicamente con personas y conectar con lo que nos rodea que no es digital. El autocuidado holístico es un derecho al que debemos aspirar.
* La crisis implica que hay que empezar a diseñar nuevas maneras para enfrentar las circunstancias y generar cambios en el presente y el futuro.

**Aprendizajes sobre autonomía digital empática**

La seguridad digital nos ayuda a abordar los riesgos que enfrentamos en línea y por fuera de ella, desde diferentes tipos de activismo en defensa de derechos humanos, el periodismo o por nuestra presencia en Internet. En ocasiones la seguridad digital se convierte en una herramienta para nombrar el primer pedido de ayuda.

Este aspecto resalta una de las grandes lecciones aprendidas en Vita Activa: al hablar de autonomía digital empática, reconocemos que, cuando las personas usuarias piden ayuda técnica, también buscan contención emocional; además de que no debemos depender más del “tecnosolucionismo” o de supuestas experticias técnicas para solucionar nuestras crisis en línea. Queremos aprender a desafiar las violencias que nos oprimen empezando por dotar de herramientas de contención emocional a quienes las atraviesan en esta ocasión o en el futuro.

Este aprendizaje se reforzó en el [VitaFest](https://vita-activa.org/vita-fest/), el pasado mes de junio. Durante el panel ‘[Seguridad Digital, Autodefensa y Resistencias](https://www.youtube.com/watch?v=SuSP0Toibw0)’ aprendimos a pensar en el acompañamiento y la seguridad digital de manera holística e integral. Reconocimos que la seguridad digital empática nos permite darnos un respiro para regresar al presente y separar lo que sentimos de las soluciones que construiremos para mitigar los efectos de la violencia. Entendimos además que la seguridad digital, cada vez más, es una práctica que tiene que apostar a pedagogías liberadoras de resistencia práctica, diaria y digital: prácticas autónomas.

La seguridad digital empática implica que nuestra cuerpa digital y nuestra cuerpa física y psíquica sean tratadas con el mismo nivel de atención e interés. Esta perspectiva integral toma en cuenta todos los aspectos de ser persona.

**La violencia en línea es real**: el 73% de las mujeres encuestadas para el informe de Posetti J, et. all, [Violencia en línea contra las mujeres periodistas](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000375136_spa) (2021) afirma que sufrió violencia en línea y el 25% de ellas recibió amenazas de violencia física y el 18%, violencia sexual.

***El objetivo de todas estas violencias es promover la autocensura y la autoexclusión del espacio cívico virtual.***

En el trabajo de Cuellar L y S Chaher, [Ser periodista en Twitter: Violencia de género digital en América Latina](https://www.dropbox.com/s/sdjt6san1219gpk/Ser%20Periodistas%20en%20Twitter_Cuellar-Chaher%20COMPLETO%202%29.pdf?dl=0) (2020) los datos arrojan que casi 70% de les periodistas entrevistades que sufrieron violencia digital, vieron afectado su derecho a la libertad de expresión a partir de los ataques. Esto tiene consecuencias sobre el resto de la sociedad, ya que el retiro de comunicadoras de las redes sociales empobrece el debate social y político y, por lo tanto, la calidad de las democracias de América latina.

***Estas violencias son reales y producen consecuencias reales en la forma en que habitamos internet y las tecnologías, en cómo ejercemos nuestros derechos y trascienden a consecuencias en nuestra cuerpa física producto del estrés, la ansiedad y el temor.***

A raíz de las distintas historias que acompañamos empáticamente, nos hicimos conscientes de la importancia de otros dos de los principios centrales del trabajo en nuestra línea de ayuda: el anonimato y la confidencialidad; al proteger la identidad de quienes se comunican a nuestra línea reforzamos la necesidad de un espacio seguro para sanar y crecer. De igual manera, nuestra identidad como acompañantes y proveedoras de primeros auxilios psicológicos y digitales es igualmente anónima. Eso nos resguarda y nos ayuda a practicar el autocuidado holístico.

***Construir una cuerpa digital conjunta como Vita Activa ayuda a ambas partes en la conversación empática a sentirnos seguras y resguardadas en la confianza que genera el anonimato en un entorno de confidencialidad***

**Algunos consejos sobre autonomía digital empática**

* Darnos tiempo para mejorar nuestra higiene digital como estrategia preventiva: crear contraseñas seguras que no se repitan en distintas redes, no vinculadas a datos personales y con caracteres aleatorios y alfanuméricos
* Revisar si nuestras direcciones de correo han sido compartidas por internet (recurso: [esta página](https://haveibeenpwned.com/)). Si comprobamos que nuestra dirección de correo fue distribuída, procedemos a cambiar la contraseña por una más segura.
* En nuestras cuentas, elegir preguntas de seguridad que tengan respuestas que no se puedan encontrar en línea.
* Usar autenticación en dos pasos cuando sea posible.
* Proteger nuestro número de teléfono con un PIN.
* Puede ser útil para reporteras y periodistas tener otra tarjeta SIM y así pueden mantener separada su vida pública de su vida privada.
* Buscar un círculo solidario y empático que nos sostenga siempre.
* Revisar la configuración de privacidad de nuestras redes. Esta tarea puede ser un poco abrumadora, si lo consideramos necesario también podemos buscar apoyo para hacerlo.
* Bloquear y silenciar a los abusadores y perpetradores.
* Documentar o pedir apoyo de una persona de nuestra confianza para hacerlo. Esto puede servirnos para tomar otras acciones más adelante.
* Identificar la cuenta desde la que se nos violentó, denunciarla en la plataforma en la que la violencia sucedió y pedir a amigues y conocides que denuncien.

A la hora de acompañar a una persona que está combatiendo violencia digital, aprendimos que podemos:

* Escuchar con empatía y sin juzgar, ayudarle a centrar sus emociones y sentimientos para contenerse y poder tomar mejores decisiones una vez esté lista para hacerlo.
* Preguntar primero a la persona qué quiere hacer y respetar sus decisiones.
* Supervisar, informar, documentar y acompañar conforme lo solicite la persona afectada.
* Reunir a una comunidad de apoyo o buscar una ya existente.

**Aprendizajes sobre comunicación sanadora**

La práctica de comunicación sanadora nos invita a reconocer y revisar el poder que tiene la forma en que contamos nuestras historias y el uso de narrativas que contribuyen a la no revictimización ni estigmatización de las personas que experimentan violencias. Esta forma de comunicación empática nos impulsa a repensar nuestras representaciones y nuestro vocabulario, así como las visiones que transmitimos, desde espacios en los que la diversidad de formas de interactuar en el mundo puedan enunciar una forma de resistencia.

Al desarmar este tema en [VitaFest](https://vita-activa.org/vita-fest), nos encontramos con la importancia de revisarse constantemente, en lo personal y lo profesional, no sólo como acompañantes, periodistas o activistas. Sentimos que no puede pensarse el periodismo y los activismos sino es desde un re-aprendizaje permanente desde la empatía, la escucha activa y la sororidad.

***La comunicación sanadora es reconocer el poder material y formal de lo que decimos, así como a aprovechar los consensos y valorar el disenso.***

Desde esta perspectiva, la comunicación sanadora atraviesa la forma en que mantenemos viva una historia, nos apropiamos de ella y la hacemos girar en diversos espacios y a través del tiempo para sanar. Como integrantes de Vita, recordamos que comunicar es una forma de autodefensa feminista que no es sinónimo de condescendencia sino que parte de una visión de horizontalidad y coresponsabilidad. Esta se manifiesta a través de la escucha activa y las entrevistas empáticas además del enorme poder que tiene el nombrar la violencia y el camino que la persona elige para salir de ella.

En este reconocimiento que otorgamos al poder de la comunicación en nuestra línea de ayuda, se han desarrollado buenas prácticas para facilitar que las personas que acuden a la línea se reconozcan a sí mismas no sólo desde las historias de sus violencias, sino también como personas que habitan sus cuerpas digitales y físicas, y que reconocen las señales de alerta que emiten sus cuerpas físicas y digitales.

***Vita Activa ha sido capaz de generar espacios seguros para el reconocimiento de vulnerabilidades y la toma de decisiones y de “nombrar lo que nos duele” sin caer en la revictimización ni restándole capacidades de acción a las personas.***

Al comunicarnos empáticamente unas con otras ya sea por chat o un SMS, en espacios digitales, conseguimos generar espacios seguros de comunicación efectiva que tal vez en otras circunstancias no lograríamos.

Como integrantes de Vita Activa validamos la experiencia y sentires que atraviesan mujeres y personas LGBTTIQ+, periodistas y personas defensoras de derechos humanos y el poder que tienen de transformar la relación que tienen con su cuidado personal y comunitario.

Esto demuestra la potencialidad de la comunicación sanadora en la práctica y nos ayuda a mantenernos siempre actualizadas además de muy comprometidas con nuestro autocuidado y también respeto por nuestros sentires.

Es un reto acuerpar las narrativas e historias de las personas que llegan a Vita Activa, como parte del primer nivel de atención, contención y acción dentro de nuestros espacios, así como reconocer que contar-nos es una herramienta necesaria para la sostenibilidad de nuestros activismos y trabajo como comunicadoras.

**Algunos consejos sobre comunicación sanadora**

* Es importante cuestionar la legitimidad de los espacios en los que compartimos nuestras vivencias, la forma en que nos leen nuestras audiencias. ¿Estamos todas las personas que tenemos que estar?
* Necesitamos un megáfono para que, donde hay coincidencias, nos sumemos y donde hay disidencias, abramos espacios de debate.
* Nuestra labor es amplificar la voz de las personas que viven violencia y conectarla con diversas comunidades de apoyo y práctica.
* Comunicar desde la ética feminista implica erradicar la minorización de las temáticas de mujeres y de la diversidad sexual. Lo privado, lo personal y lo digital son política también.
* Quitarnos el miedo a romper con el método periodístico, construir prácticas distintas que puedan llevarnos a transformarlo y sanar desde la palabra es nuestra aspiración.
* No podemos comunicar ni trabajar hacia lo externo, si a nivel interno no nos comunicamos sin violencia o con sororidad.
* ¿Cómo logramos sortear a los algoritmos, la mercantilización, la cibercensura, cambiar esas lógicas y cómo hacemos que eso nos sane y sane a las personas dueñas de las historias?
* ¿Cómo medimos el impacto que generamos con nuestro contenido y la comprensión de los temas que estamos compartiendo?
* Lo que publicamos tiene efectos concretos en cuerpos concretos; ¿cómo entendemos, medimos y llenamos de sororidad esos procesos?
* Reconocer a las personas cuyas historias son contadas como coautoras. Pensar en el trabajo colectivo en lugar del colaborativo.

**Aprendizajes de Vita Fest**

Vita Fest, nuestro Festival de Cuidados Comunitarios para la Resiliencia Digital se llevó a cabo de manera virtual los pasados 4 y 5 de junio de 2022. Ahí reflexionamos y compartimos las experiencias de mujeres y personas LGBTTIQ+ que se dedican al periodismo, activismo y/o defensa de los derechos humanos en línea, en América Latina en espacios sororos, seguros y valientes.

Las más de 16 horas de programación virtual, incluyeron conferencias magistrales, paneles y discusiones, capacitaciones, una serie de diálogos comunitarios en formato de desconferencia, la edición de un artículo en Wikipedia y sesiones de descanso, relajación y restauración tuvieron interpretación en lenguaje de señas chilena! ¡Fue realmente increíble!

El día UNO, ampliamos la concepción de la defensa digital feminista autónoma y lo que implica la resistencia, incluida la acción colectiva, el autocuidado, el acto de sanar y la memoria. Reconocimos las formas de resistencia que se necesitan en la seguridad digital desde una perspectiva liberadora e integral. Aprendimos la relación entre los cuerpos físicos y digitales resistiendo desde la información y el acompañamiento, así como desarrollando capacidades para ser autónomas, transformar narrativas y reconocernos en ellas. Re-evaluamos los espacios en los que vivimos y compartimos y cómo podemos garantizar que sean seguros, inclusivos y diversos, a partir de una comunicación sensible para las personas con discapacidad y otras interseccionalidades.

Durante el día DOS aprendimos que comunicar es una forma de resistencia, que implica abrir el espacio para que todas podamos contar nuestras historias desde nuestra perspectiva sin revictimizar y estigmatizar; sin ser extractivistas o explotadoras. Aprendimos que quienes hacemos trabajo periodístico o contamos y documentamos historias tenemos el deber de amplificar voces y conectarlas con otras comunidades; pasar de ser una voz a ser un medio. Para cuidar de las que cuidamos es necesario pasar del autocuidado al cuidado comunitario, ¡en redes somos más fuertes! El cuidado comunitario implica nombrar, reconocer y abrazar los sentimientos de frustración y culpa para recibir el acompañamiento que cada una necesita.

**Ahora, algunos datos.....**

\* Más de 240 participantes se registraron en nuestro evento.

\* +80% se identificaron como mujeres o personas no binarias.

\* 70% de nuestras participantes son menores de 30 años.

\* Todas provenían de más de 15 países de habla hispana, incluidos los EE. UU.

\* 4.1% se identificaron como indígenas, 5.3% como afrodescendientes.

\* 8% son personas con discapacidad.

\* Y una equipa de +20 talleristas, panelistas, organizadoras, sanadoras y tomadoras de notas multidisciplinaria, interseccional y plurinacional.

Aquí están las [sesiones públicas](https://youtube.com/playlist?list=PLwcYQ43lWH0cgxgAMqEuy7IonNzpQ3RIm) que grabamos para que todas y todes las disfruten (activando los subtítulos automáticos en el idioma de su elección).

Y por último, pero no menos importante... El festival produjo 10 principios que defendemos y cumpliremos durante el resto del año.



**Nuestro trabajo en datos**

Número total de casos atendidos en la línea de ayuda desde su inicio: 371 casos

|  | 04/2019-04/2020 | 04/2020-04/2021 | 05/2021-08/2021 (corte semestral) | 04/2021-04/2022 | 04/2022-10/2022  (corte semestral) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Total | 46 | 100 | 52 | 134 | 91 |
| Mujer Cis Género | 32 | 87 | 47 | 121 | 82 |
| Hombre Cis Género | 10 | 9 | 2 | 6 | 2 |
| Género No-Binario | 4 | 1 | 3 | 7 | 3 |
| Mujeres Trans | 3 | 0 | 0 | 0 | 4 |
|  | 46 | 100 | 52 | 134 | 91 |

Datos de los últimos 18 meses: 225 casos

* Género

| Mujer Cisgénero | 203 | 90.22% |
| --- | --- | --- |
| Mujer Trans | 4 | 1.78% |
| No binaries | 10 | 4.44% |
| Gay Cisgénero | 1 | 0.44% |
| Hombre Cisgénero | 7 | 3.11% |

* Periodistas

| Si | 92 | 40.89% |
| --- | --- | --- |
| No | 133 | 59.11% |

* Proveniencia

| Argentina | 31 |
| --- | --- |
| España | 1 |
| Bolivia | 3 |
| Brasil | 1 |
| Chile | 12 |
| Costa Rica | 3 |
| Colombia | 34 |
| Ecuador | 8 |
| EEUU | 13 |
| El Salvador | 20 |
| Guatemala | 2 |
| Honduras | 3 |
| Mexico | 69 |
| Nicaragua | 12 |
| Perú | 3 |
| Rumanía | 1 |
| Uruguay | 4 |
| Venezuela | 4 |
| N/A | 1 |

* Edad

| 17-20 | 11 | 4.89% |
| --- | --- | --- |
| 20-25 | 62 | 27.56% |
| 25-30 | 50 | 22.22% |
| 30-35 | 47 | 20.89% |
| 35-40 | 32 | 14.22% |
| 40 más | 23 | 10.22% |

* Razones por las que las usuarias llegan a la línea

| Salud Mental | 83 |
| --- | --- |
| Cansancio Crónico | 9 |
| Difusión de contenidos | 29 |
| íntimos sin consentimiento |  |
| Contacto Informativo | 25 |
| Acoso Cibernético | 25 |
| Acoso Sexual | 3 |
| Clonación de Cuenta/Hackeo de Cuentas | 12 |
| Vigilancia Estatal | 5 |
| Violencia Doméstica | 5 |
| Desprestigio en medios | 1 |
| Cuidados Comunitarios | 21 |
| Abuso Sexual | 4 |
| Salud Sexual | 3 |
| Entrevista | 3 |
| * Además |  |

* Hablamos diariamente con +300 personas en nuestros círculos comunitarios.
* Nuestro blog ha sido visitado más de 20,000 veces.
* Nuestro canal de [YouTube](https://www.youtube.com/c/VitaActivaOrg/featured) ha sido visto más de 1,000 veces.
* Y tenemos más de 1,500 personas seguidoras en [Instagram](https://www.instagram.com/vitaactivaorg/)

**Conclusiones**

César Montesano, Psicoterapéuta Gestalt

**“Todo apoyo genera una contención emocional y una sensación de compañía”.**

Este informe revela claramente la forma como se construyen círculos virtuosos de apoyo, sororidad y conciencia frente a las violencias en línea. El servicio que Vita Activa proporciona llena un vacío en el espacio digital además de que conecta dos procesos que nunca aparecen juntos en protocolos de atención de crisis o de manejo de emociones...los espacios de autoayuda y de cuidados comunitarios.

El momento en el que Vita Activa, desde su comunidad de acompañantes, ofrece consejos en seguridad digital o apoyo emocional, se genera un impacto muy profundo en la mente y en las emociones de las personas. El cambio es instantáneo. Hay una comunidad del otro lado de la línea a la que le importa lo que estoy diciendo...ese momento es irremplazable. De manera gratuita, confidencial, anónima y empática, la comunidad me apoya.

Además de que la conversación en sí misma genera la conciencia de que no estamos solas, así sea con apoyo para cambiar mis contraseñas digitales, para abordar una crisis interna o un problema provocado por el contexto; la contención fragua un piso seguro, un espacio de fortaleza del que la persona puede sujetarse para tomar las decisiones que necesite.

***Contención s. f.: Acción y resultado de contener o sujetar el movimiento de un cuerpo o de un sentimiento, emoción o reacción física frente a un estímulo.***

En el momento en el que pedimos ayuda a Vita Activa y nos encontramos con las compañeras, se genera una profunda sensación de tranquilidad. Si bien no lo arregla todo en el instante, sí fuerza a la larga a la persona...hay alguién ahí que me acompaña para que dé el siguiente paso, alguien que cree en mí. Sé que no estoy sola ni sole. Esa es la magia de Vita Activa.

**Agradecimientos**

Queremos agradecer de toda corazona a Access Now por el financiamiento que nos permite cotidianamente y desde hace ya casi 4 años operar sin precarizar nuestra existencia.

Gracias a Numun Fund, Urgent Action Fund, Accessibility Lab y OTF, y a Mozilla por su apoyo con Vita Fest.

Gracias a toda la equipa que hizo posible este informe, quienes además con cariño integran sorora y valientemente a Vita Activa: GS, LMR, PC, MR, EL, CS, CM y LOP (Sus iniciales protegen su anonimato y seguridad. Les queremos siempre segures).

Gracias a la equipa de Vita Fest: Dagmar Thiel, Anita Arriagada, Eva López, Maguirre, a nuestras fantásticas tomadoras de notas y a las espléndidas intérpretes en lengua de señas Daniela Farfán y Angela Escobar.

Gracias Miguel Méndez y Nelson Pardix Duarte por la magia del diseño y la imagen.

Gracias a Roberto Bruna por la revisión editorial.

Gracias a nuestra mesa directiva y a los amorosos colegas de apoyo administrativo y legal.

Con dignidad y respeto, dedicamos este informe a todas las chiquillas marchando, a las morras peleando, a las pibas luchando, a las madres buscando, a las hermanas acuerpando.

Y a tí que te animas a pedir ayuda…

**“Cantamos sin miedo, pedimos justicia**

**Gritamos por cada desaparecida**

**Que resuene fuerte: ¡Nos queremos vivas!**

**¡Que caiga con fuerza el feminicida!”**

**(Vivir Quintana, Canción sin miedo, 2021)**

**Créditos**

Redacción y Análisis de materiales:

Les acompañantes de Vita Activa 💜

Edición: Nicole Martin y Luisa Ortiz Pérez

Revisión Editorial: Roberto Bruna

Diseño gráfico y editorial: Miguel Méndez

## **CC BY 4.0 - Creative Commons Attribution 4.0 International**

Vita Activa 2022

Contraportada

[Vita-Activa.org](https://vita-activa.org/) es una iniciativa sin fines de lucro que brinda apoyo en línea a través de conversaciones una a una, círculos de primeros auxilios psicológicos y digitales y grupos de trabajo temáticos específicos a mujeres y personas LGBTTIQ+, periodistas, activistas, organizadoras, defensoras de los derechos humanos, de género y del territorio que se enfrentan a la violencia en línea, el acoso, el estrés y el agotamiento. Nuestro soporte bilingüe -inglés y español- es confidencial, anónimo y gratuito.

Al brindar Primeros Auxilios Psicológicos, Primeros Auxilios Digitales, Manejo de Crisis y Toma de Decisiones Estratégicas, nos comprometemos a acompañar como pares a quienes enfrentan violencia en línea en sus espacios digitales y redes sociales, para apoyarles a mitigar los efectos de la violencia, para decidir estratégicamente cómo quieren abordar la crisis que están experimentando y a construir soluciones que funcionen en su contexto particular.

Cofundada por Luisa Ortiz Pérez y Estrella Soria, [Vita-Activa.org](https://vita-activa.org/) se lanzó en el Internet Freedom Festival en Valencia, España, en abril de 2019. Nuestra propuesta inicial se basó en [Hacks de Vida](https://archive.org/details/DocumentoHacksdeVida_201803), un documento de investigación longitudinal que mapeaba las necesidades y herramientas de las organizaciones lideradas por mujeres en América Latina. América desarrollada para combatir la violencia en línea.

Al día de hoy, Vita Activa ofrece tres servicios diferenciados:

* Apoyo entre pares, primeros auxilios psicológicos y digitales a través de aplicaciones de mensajería digital (Whatsapp, Telegram, Signal y plataformas de redes sociales)
* Grupos de apoyo comunitario, que brindan información, asesoramiento, capacitación y solidaridad en respuesta a la crisis de un país en particular.
* Equipos de respuesta rápida a situaciones de crisis. Apoyamos a redacciones de medios y organizaciones que experimentan crisis relacionadas con la violencia de género y/o el trauma.

Encuéntranos en [apoyo@vita-activa.org](mailto:apoyo@vita-activa.org) | [support@vita-activa.org](mailto:support@vita-activa.org) | TW, IG, FB @VitaActivaOrg | o en +52155-8171-1117 (Whatsapp, Signal, Telegram)